

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
200	Каша манная молочная	ЭЦ-216, Б-7, Ж-9, У-27, Вит.А-53, Вит.С-2, Na-84, К-266, Са-203, Mg-26, P-165
200	Кофейный напиток на половинном молоке	ЭЦ-114, Б-3, Ж-3, У-18, Вит.А-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90
30/6	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	ЭЦ-46, Б-1, У-9, Вит.С-60, Na-48, К-13, Са-6, Mg-2, P-8
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-376, Б-11, Ж-12, У-54, Вит.А-73, Вит.С-63, Na-182, К-425, Са-329, Mg-42, P-263
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
90	Сок фруктовый	ЭЦ-42, У-9, Вит.С-2, Na-5, К-108, Са-6, Mg-4, P-6, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК2:		ЭЦ-42, У-9, Вит.С-2, Na-5, К-108, Са-6, Mg-4, P-6, Fe-1
<u>САД ОБЕД</u>		
60	Икра свекольная	ЭЦ-76, Б-1, Ж-5, У-6, Вит.С-7, Na-26, К-181, Са-24, Mg-14, P-30, Fe-1
200	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной	ЭЦ-74, Б-2, Ж-4, У-7, Вит.А-5, Вит.С-24, Вит.РР-1, Na-2338, К-288, Са-52, Mg-19, P-42, Fe-1
80	Рыба по-польски	ЭЦ-115, Б-14, Ж-6, У-1, Вит.А-26, Na-61, К-338, Са-56, Mg-42, P-215, Fe-1
50	Соус рыбный с томатом	ЭЦ-36, Б-1, Ж-2, У-3, Вит.А-12, Вит.С-2, Na-1, К-45, Са-4, Mg-3, P-10
150	Розовое пюре	ЭЦ-162, Б-4, Ж-5, У-24, Вит.А-31, Вит.С-26, Вит.РР-2, Na-60, К-807, Са-65, Mg-53, P-127, Fe-1
180	Компот из кураги	ЭЦ-90, Б-1, У-21, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-3, К-309, Са-29, Mg-19, P-26, Fe-1
50	Хлеб ржаной	ЭЦ-70, Б-2, У-13, Na-142, К-82, Са-10, Mg-16, P-52, Fe-1
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-34, Б-1, У-7, Na-55, К-12, Са-2, Mg-2, P-8
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-657, Б-26, Ж-22, У-82, Вит.А-74, Вит.С-60, Вит.РР-4, Na-2686, К-2062, Са-242, Mg-168, P-510, Fe-6
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
126	Сок фруктовый	ЭЦ-55, Б-1, У-12, Вит.С-2, Na-7, К-144, Са-8, Mg-5, P-8, Fe-2
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-55, Б-1, У-12, Вит.С-2, Na-7, К-144, Са-8, Mg-5, P-8, Fe-2
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
150	Пудинг из творога (запеченный)	ЭЦ-325, Б-25, Ж-13, У-26, Вит.А-59, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-92, К-177, Са-193, Mg-30, P-279, Fe-1
20	Сметана	ЭЦ-32, Б-1, Ж-3, У-1, Вит.А-20, Na-8, К-23, Са-18, Mg-2, P-12
180	Молоко без сахара	ЭЦ-108, Б-5, Ж-6, У-8, Вит.А-36, Вит.С-2, Na-90, К-263, Са-216, Mg-25, P-162
50	Хлеб пшеничный	ЭЦ-68, Б-2, Ж-1, У-13, Na-111, К-24, Са-5, Mg-3, P-17
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-533, Б-33, Ж-23, У-48, Вит.А-115, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-301, К-487, Са-432, Mg-60, P-470, Fe-1